# دریم لوست

## عنوان: مچان:

ستاسو څخه څو کسان خپل مور او پلار ته د جوش کړو اوبو ضرورت په باب وئیلي دي؟ ډیر ښه. او س ماته څوک ویلای شي چه ولي جوش کړي اوبه وڅکوء دا صحیح دی. د دي د پاره چه روغ پاتي شو مونږ د صابون او اوبو استعمال ته ډیر ضرورت لرو او همدا رنګه د څکلو د پاره جوش شوي اوبو ته ضرورت لرو. آیا پوهیږئ چه د خلکو ډیر بد دښمن څوک دی؟ (ځوابونو ته وخت ورکړئ لاکن هیڅ یو ماشوم صحیح ځواب نشي ویلای).
دا دی د انسان ډیر خراب دښمن ( دمچ تصویر وښایاست) هو دا کوچنی حشره ډیر لوی ضرر ما او تا ته رسوي.

دمچ پښو ته وګورئ. هغه څو دي؟ ( ځوابونو ته وخت ورکړئ) په پښو ئی څه وینئ؟ (ځوابونه باید «ویښته» وي). په وجود ئي څه وینئ؟ (ځواب باید ویښته وي) کله چه تاسو خپله ګوته د شیدو په ګیلاس کښي کیږدئ، آیا شیدي ستاسو په ګوته نښلي؟ (ځواب هو) هو خو ډیر لږ نښلي خپلو ګوتو ته وګورئ. آیا هغه ویښته لري (ځواب باید «نه» وي)

څه فکر کوی چه که ستاسی ګوتو ډیر ویښتان لرلی څه به شوی وو؟
آیا ډیری شیدی به ورپوری نښتی وای؟ (ځواب باید «هو» وی) مچ
په خپل ټول وجود باندی ویښته لری کله چه کښینی هغه څه شی ځان سره
پوری کوی. وروسته بیا هغه بل ځای ته الوزی او بعضی دغه ناولتیا وی
او مکروبونه د هغه د ویښتو نه په نوی ځای کښی چه مچ ناست دی پاتی کیږی
دی تصویر ته وګوری (د مچ تصویر په ناولتیا او په خوراک باندی و
ښیئی) مچان غواړی چه په ډیرو ناولو ځایونو کښینی. دوی خوښو
چه په خوراک باندی کښینی دلته مچ په مرداری ناست دی. وروسته
په خوارو کښینی. څوک راته ویلای شی کله چه مچ په خوړو کښینی.
څه پیښیږی؟ صحیح ده د مرداری ځینی مکروبونه خوړو ته نقلیږی.
آیا تاسو خوښوی چه دا خواره وخوری؟ (ځوابونو ته وخت ورکړی).
ولی؟ (ځوابونو ته وخت ورکړی). صحیح هغه میکروبونه چه مچان
په خوړو لی پریږدی مونږ ناروغه کولای شی. مونږ باید څه وکړو چه
مچان میکروبونه زمونږ کور ته رانه وړی؟ دی تصویر ته وګوری. (
تصویر وښائی). اشاره وکړی او ووائی

- مونږ باید ټول دکور ځایونه ماره کړو.

- مونږ باید ټول خواره چه مونږ نه پاتی کیږی پټ کړو.

- مونږ باید خاک انداز استعمال کړو او سرټی د استعمال نه وروسته بند کړو.

- مونږ باید خپل لاسونه همیشه په اوبو او صابون وروسته داودس ماتی ځخه او یا کله چه په مره ځایونو او یا په هغه ځای کښی چه چې ناست وی ولګیږی ومینځو. یاد ساتی ځایان زمونږ دوستان نه دی دا زمونږ دښمنان دی.

منابع تصویرونه

# څلورم لوست

## عنوان: د وجود او کالیو پاکوالی:

آیا تاسی کله په خپل وجود زخم لرلی دی؟ (ځوابونو ته وخت ورکړی).
آیا تاسی غواړی چه وئې لری؟ ولی؟ (ځوابونو ته وخت ورکړی باید خارښ او درد ولری) هو زخم لکه داسی ( تصویر وښائی) چه د خارښ او بعضی وخت د ډیر درد سبب کیږی.

ن باید مونږ یوه طریقه زده کړو چه خپل پوستکی د ناملایمو زخمونو څخه وساتو.
مونږ خپل ډیر وخت بهر تیر وو کار کوو، قدم وهو او لوبی کوو په دغه ټول وخت کښی زمونږ پوستکی ناولی کیږی. کله چه زمونږ وجود ناولی شی د پوستکی هغه واړه واړه (سوری) چه د ساه اخستلو دنده لری د دغه ناولتیا په واسطه بندیږی او واړه زخمونه جوړوی. ډیر ځله دغه کوچنی زخمونه خارښ او تکلیف پیدا کوی څو که مونږ خپل وجود خصوصاً مخ، ورمیږ، لاسونه، پښی ژر ژر ومینځو نو په دغه زخمونه به ژر اخته نشو. او بیا به مونږ روغ پوستکی ولرو. مونږ خپل مخ، لاسونه او پښی باید هره ورځ پریمینځو. خپل وجود لږ تر لږه په هفته کښی یو واری پریمینځو. کله چه غسل کوو باید صابون استعمال کړو. صابون او اوبه

پەگڼدەکولای شي چە زموږ د وجود نه میکروب لیري کړي. وروسته د غسل کولو ځخه موږ باید پاکي جامي واغوندو. دا کالي باید مینځل شوي وي او وروسته په لمر وچ شوي وي. ورزي نه موږ په خیرنو جاموکښي تولیدلای شي. هغه موږ چیچي او د جامو خیري موږ ته نور هم نقصان پیښوي. کله چه موږ کالي پریمنځو او لمر ته ئي د وچید و لپاره واچوو. ورزي تري نه ځي. په یاد ولري چه په دي هفته کښي لږ تر لږ یو واري ځان پریمنځي، او د هر څه نه مهم خپل مخ، ورمیږ، لاسونه او پښي هر ورځ دیرښه پریمنځي.

په یاد ولری ستاسو تر تولو ښه ملګری اوبه او صابون دی( تصویروښایي)

منابع تصویرونه

# پنځم لوست

## عنوان: نس ناسته / او. آر. اس.

کله کله مونږ نس ناسته پیدا کیږي. آیا تاسي پوهیږئ چه د نس ناستي سبب څه شي دی؟ (ځواب ورته وخت ورکړئ) هو، تاصحیح وويل میکروب د نس ناستي سبب ګرځي. آیا تاسي دا تصویر په یاد لرئ چه ما تاسو ته څو هفتي مخکښي ښودلی وو. (د بکتريا تصویر وښيئ). دا میکروبونه چیري ژوند کوي؟ (ځوابونو ته وخت ورکړئ). هو په اوبو کښي، په ناولتیا کښي، نه مونږ په لاسونو کی، زمونږ په وجود کی، زمونږ په ویښتو کی زمونږ د نوکانو څخه لاندی.

په یاد ولرئ مونږ ویلي وو چه دا میکروبونه زمونږ وجود ته داخلیدای شي کله چه مونږ جوش کړی اوبه ونڅکو او یا کله چه خپل لاسونه په اوبو او صابون د ډوډۍ خوړلو نه مخکښي پري نه مینځو کله چه مونږ د خاک انداز د استعمال څخه وروسته خپل لاس په اوبو او صابون پرې نه مینځو، کله چه مونږ هغه خواړه چه مچان پری ناست وی او یا بنه پاخه شوی نه وی وخورو. آیا په دی پوهیږئ چه زمونږ د وجود زیاتره برخه د اوبو څخه جوړه شوی ده؟ کله چه مونږ د وجود اوبه د لاسه ورکړو مونږ د دی ګل په شان نه یو. وګورئ دا تازه ګلان دی

(      تصویر وښائی) کله چه اوبه پرې وچې شی ګلان مړاوی کیږی او بیا مری. که وغواړو چه بیرته ئې تر او تازه کړو بیا ورته اوبه ورکوو. دلته وګورې چه ګلان څنګه بیرته مخ په ښه کیدو دی، ځکه چه بیا مو ورته اوبه ورکړې

مونږ د خپل وجود د پاره باید همدا شان وکړو. کله چه مونږ په نس ناسته اخته کیږو او ډیرا اوبه د لاسه ورکوو، باید مونږ هغه بیرته تر لاسه کړو. همدا رنګه ځینې نور شیان چه مونږ ئې د اوبو سره یو ځای له لاسه ورکوو د وجود د ورته ضرورت وی تر لاسه کړو. دا شیان بوره او مالګه دی. ستاسو څخه چا دا پاکټ لیدلی دی؟ (د او - آر - اس پاکټ وښائی) د دی پاکټ په منځ کښې هغه شیان دی چه مونږ ورته ضرورت لرو بوره او مالګه. دا پاکټ باید د اوبو سره ګډ کړای شی او هغه څوک چه په نس ناسته اخته دی د دی نه څو پیالی هره ورځ وڅکی تر څو پوری چه نس ناسته ئې له مینځه ولاړه شی. د ی تصویر ته وګورې (      ب تصویر وښائی) وګورې چه څنګه مونږ د او - آر - اس پاکټ د اوبو سره ګډ وو - اول باید څه اوبه جوش کړې. اوبه د دی د پاره باید جوش شی چه میکروبونه ئې مړه شی. وروسته تر هغې اته پیالی اوبه په یو پاک لوښی کښې واچوی. لوښی باید سرپوښ ولری. پاکټ خیرې کړې او د هغې مواد د جوش کړ

شوواوبوسره چه سرې شوې دې ګډ کړي. وروسته د ګډو لوښي سرپټ کړي ترڅو میکروب پکښي داخل نشي. کله کله زموږ پخپل کورکښي ځیني کسان په نس ناسته اخته کیږي خودا و.آر.اس پاکټ موجود نه وي. پروا نکوي. موږ پخپله او.آر.اس پخپل کورکښي جوړولی شو. دا تصویر وګوري ( - تصویر ویښائي ). لمړی په یوه چاي جوش کښي اوبه جوش کړي. بیا دهغه اوبو څخه اته دکي پیالي په یوه پاک لوښي کښي واچوي ۸ ماله شوي دچاي قاشقي پداند ازه بوره اویوه دچاي قاشق مالګه واخلي او ایشیدلو اوبو سره ګډ کړي دګډولو څخه وروسته لوښي سرپټ کړي هر کله چه تاسي او.آر.اس پاکټ څخه یادهغه شیانو څخه چه په کورکښي ئي لري جوړلای شي، لاسونه باید مخکښي د محلول دجوړولو نه په اوبو او صابون پریمنځي. که تاسي خپل لاسونه پري نه منځي اولاس مو په هغه کښي ولګیږي تاسو به میکروب محلول ته ورداخل کړي.

زه به اوس تصویر بشکته کړم. څوک ویلای شي چه څرنګه او.آر.اس باید ګډ کړای شي که پاکټ په کورکي موجود وي؟ (یو شاګرد و ټاکی چه تشریح ئي کړي).
څوک ویلای شي کله چه دا او.آر.اس پاکټ په کورکښي موجود نه وي څرنګه محلول جوړ کړي (یوماشوم و ټاکی). صحیح.

ولی موږ د او-آر-اس د محلول څښلو ته ضرورت لرو کله چه په نس ناسته اخته یو؟ ( یو ماشوم وناکی که ځواب صحیح نه وو مهم ټکی چه ولی وجود بیا او بوته ضرورت لری تشریح کړی ). تاسی کله چه کورته ولاړشی هغه څه مو چه نن زده کړی خپل پلار او مورته ووائی . او-آر-اس هرهغه چاته چه په نس ناسته اخته وی ضروردی . که تاسو ماشوم ، وړو ر ، یا خور ولری . هغوی ته باید او-آر-اس د قاشقی او پیالی پواسطه ورکړی . کوم وخت کښی چه نس ناسته شروع شوه علاج ئی ژرترژره په او-آر-اس سره شروع کړی

منابع - او-آر-اس پاکټ

تصویرونه

# شپږم لوست

## عنوان: د ناروغ ماشوم پاملرنه

آیا تاسی کله ناروغ شوی یاست؟ (ځواب هو) ضرور شوی یاست.
تاسو څه احساس کاوه؟ (ځوابونو ته وخت ورکړی)
ستاسو پالنه چا کوله؟ (ځوابونو ته وخت ورکړی)
ځینې وخت تاسو د خپل ناروغ ورور یا خور په پالنه کی مرسته کولاې شی
آیا تاسی د ځینې کسانو د ناروغی په ځینې نښې نښانو یا ځینې شیانو پوهیږی؟
(ځوابونو ته وخت ورکړی. که دوی د دی لاندی لست څخه د کوم یوه نوم
واخیست هغه په لاندینی لست کی ونیسی او یائی بیا ووائی)
اجازت راکړی چه د ځینې نښې نښانو نوم واخلم.
کیدای شی ماشوم خواره پریږدی.
کیدای شی ماشوم په ژړا پیل وکړی.
کیدای شی ماشوم بدخلقی او نارامه وی.
کیدای شی ماشوم له حد نه زیات خوب وکړی.

# ښوونځي ماشومانو ته د روغتیایي
# تعلیماتو د لوستونو د ښوونې خاصې لارې

۱- دا لوستونه داسې جوړ شوي دي چه لنډ وي خو پوره معنی ورکوي هغه نور زیات مه اوږدوي.

۲- کله چه پښتو ته یې ترجمه کوي نو دغه جملې لکه د انګلیسي د جملو په شان لنډې وساتې.

۳- ماشومان کېدای شي ستاسو د وینا او د تصویرونو په رابطه ونه پوهیږي. لوستونه داسې جوړ شوي دي چه دا رابطه وښیي. د ماشومانو سترګو ته ګوري او متیقن اوسئ چه دوی ستاسو په وینا پوه شوي دي.

۴- ټول ماشومان د خپلو سترګو تر نظر لاندې ساتې. هیڅکله یوې خاصې ته یې ته خبرې مه کوي. خپل سر خوځوي تر څو ټول تر نظر لاندې وساتې.

۵- تصویرونه باید جګ ونیسئ هیڅکله یې خپل مخ ته مه نیسئ. تصویرونه خوځوئ تر څو ټول ماشومان یې ښه وګوري. کله چه دا تصویرونه د ټولو کسانو د کتلو د پاره په ډیره فاصله کې خوځوئ، د دې لپاره چه ټول د تصویرونو څخه ښه یاد کړي هغه بیا له سره هر ګروپ ته تشریح کړي.

۶- هیڅکله یو ماشوم ته مه وایئ ته د دې ځواب صحیح نه دی غلط دی. داسې

کېدای شي ماشوم له عادي حالت څخه لږ خوب وکړي.

ماشوم به د تود والي احساس کوي.

کېدای شي ماشوم ونه غواړي چه لوبي وکړي.

تاسي څېل ناروغ ور ور او خور سره څه مرسته کولای شي؟ (تصویرونه)

که دا دي تبه لري، یوه پاکه توته واخلي په سر او بتو کي ئي کښېږدي، هغه ونځیښئ او بیائي د ناروغ په تندي کېږدي.

ناروغ سري هیڅکله په بړستنو مه پټوي. یوه نري څادر د پټولو د پاره — کفایت کوي.

په کوټه کي باید په کافي اندازه تازه هوا موجوده وي خو په سري باندي باید مخامخ هوا ونه چلیږي.

کله چه یو تن ناروغ شي د هغه بدن د یرو نیاتو مایعاتو ته ضرورت لري دا دیره ضروري ده چه کله یو ماشوم ناروغ شي دي باید د یر مایعات وڅښي.

په یاد ولري کله چه مونږ پدي حقیقت باندي خبري وکړي چه زمونږ بدن د دیر و اوبو څخه جوړ شوي دي. په یاد ولري چه ماشوم یوا ځي

ایښیدلی اوبه یا چای وچښی. که دی برکت پروت وی نو داوبو

د څکلو د پاره نی لږ څه پاڅوی ترڅو اوبه د ماشوم په مری کی ونه

نښلی.

اجازه راکړی د ... ته وښیم چه دا څنګه وکړو. (یو ماشوم وټاکی

ماشوم څملوی. ورته وښیٔی چه څنګه اوبه ورکړی.

خپل ورور یا خور د کیسو او سندرو په ویلو په ټیټ آواز سره

آرام وساتی.

که ستاسو ورور یا خور ډیر نه خوځیږی دی هر وخت په څنګ اړوی

څنګلی پوندی او کوناتی ورومښی ترڅو له زخم کیدو نه وژغورل

شی.

په کورکی له مورسره مرسته کوی ترڅو ستاسی د ورور او خور د پاره

د پاملرنی وخت پیدا کړی.

ناروغ کسان زیاته پاملرنه غواړی. تاسی د ډیرو کوچنی شیانو په کولو

سره مرسته کولای شی.

منابع: تصویر

# اوم لوست

## عنوان چنجی :

داڅه شی دی؟ (   تصویر وښئی) (خوابونوته وخت ورکړی)

هو، دا چنجی دی. دا دهغو چنجو څخه دی چه زمونږ بدن ته ننوځی.
کمونږ خو دیر ساده شیان په نظر کی ولرو دوی به زمونږ بدن ته
ننوځی.

یو ډول چنجی چه مونږ ناروغولای شی هغه د چنګک لرونکی چنجی په نامه
یادیږی.

(          ) (په تصویر کی ورته اشاره وکړی). دادی وګوری
چه څنګه چنګک لرونکی چنجی زمونږ بدن ته ننوځی (   تصویر وښئی).
چنګک لرونکی چنجی په غټو میتیازوکی وی. کله چه غټی میتیازی دځمکی
پرسر پرتی وی د چنجو هګی له خاورو سره یوځای کیږی او وروسته بیا
له هګیو څخه بچی وځی او دا (اشاره ورته وکړی) دلاروا په نامه یادیږی.
دالاروا شا وخوا خپریږی. دوی غواړی چه تګ وکړی. که مونږ لڅو

پښو سره لوبې وکړو او یا وګرځو چنجي به زمونږ پښو ته ننوځي تصویر وښئ). وروسته دوی زمونږ په بدن کې د ننه حرکت کوي. دوی کولای شي چه مونږ کمزوري او ستړي کړي. دوی مونږ ناروغولای شي. د چنګک لرونکو چنجو مخنیوی اسان دی. هر وخت څپلې په پښو کړئ

( تصویر وښئ)
بیا به دا چنجي هیڅکله ونشي کړای چه زمونږ پښو او بدن ته ننوځي.
لکه چه په رسم کې ګورئ د چنجو نور ډولونه هم شته (تصویر وښئ).
ددې چنجو هګۍ اولاړ وا په سبزیوا او میوو کې وي او ددې او وږده چنجي هګۍ ( دکدو داني چنجي ته اشاره وکړئ) دغوایي او پسه په غوښه کې پیدا کیږي.
مونږ باید دا چنجي پرې نه ږدو چه زمونږ بدن ننوځي. دخوړلو او څښلو څخه مخکښې باید سبزی او میوې ومینځل شي. دا دهغه سبزیو او میوو لپاره ډیر مهم دی چه اومه خوړل کیږي. شنه پیاز، پیاز، ګازرې، ملی، نارنج، ام، رومي بانجن، دخو مثالونو څخه دي.
دا هګۍ زمونږ په لاسونو کې هم ځای نیولای شي مخکښې دخوړو څخه مونږ باید خپل لاسونه دخپلو ملګرو صابون او اوبو سره ومینځو.

ترڅو د چنجو هګی خولی ته داخل نشي.
د دې اوږده د کډو دانې چنجي هګی په غوښه کی وي. دا ځکه چه د غوائی په غوښه کی وي ډیر کوچنی وي. کله چه زمونږ بدن ته داخل شي لوئیږي لوئیږي او لوئیږي.
څه فکر کوی چه مونږ څنګه کولای شو خپل بدن د دې چنجو د ننوتلو څخه وژغورو.
(ځوابونو ته وخت ورکړی). صحیح ، مونږ باید د پسه او غوائی غوښه په ډیره ښه توګه د ډیر وخت لپاره پخه کړو ترڅو چه هګی مړې شي.
زه غواړم چه تاسی یو خورا مهم کار وکړی.
تاسو مهربانی وکړی کله چه خپلو کورونو ته ولاړی د الوستونه ټه خپل مور او پلار ته ووائی. دوی ته ووائی چه سبزی او میوی ښه ومینځی او غوښه ښه پخه کړی.
او س څوک په یاد لری چه ؛
څنګه د چنګک لرونکی چنجي مخنیوی کولای شو؟ (ځواب ته وخت ور کړی)

څنګه د کډو دانې چنجي ځخنیوي کولای شو؟ (ځواب بوټو ته وخت ورکړی)
څنګه د نورو چنجو ځخنیوي کولای شي؟ (ځواب بوټو ته وخت ورکړی)
څوک راته ویلي شي چه هغه خوراهم شي چه مونږ ئې باید دهر وخت
لپاره په یاد کی وساتو څه دی؟
(د ځواب لپاره وخت ورکړی). مونږ باید ځکښی دخوراک څخه نا او
شیانو سره دلاسونو دلګید و څخه وروسته اود کنار آب دکار اخستلو
څخه وروسته باید مونږ خپل لاسونه په صابون او او بو سره پاک
ومینځو.
منابع تصویرونه

# اتم لوست

## عنوان: د چاپیریال پاکوالی

مونږ د اوبو په باب خبری کړیدی. دا مونږ د لاسونو، بدنونو، میوو او سبزیو څخه د میکروبونو د مینځلو په سبب مونږ ته ښه کار ورنه کوی.

که مونږ نا پاکی او د مکروبونو څخه ډکی اوبه وڅښو کیدای شی زمونږ لپاره مضری وی. د میکروبونو د وژلو د پاره باید اوبه وایشوو.

ایشیدلی اوبه ښه اوبه دی.

یوه بله وجه هم کیدای شی چه اوبه زمونږ لپاره ښه نه وی. پوهیږی چه دا به کله وی؟

(د ځوابونو لپاره وخت ورکړی). دا به هله وی چه اوبه دیوی اوږدی مودی دپاره په یوه ځای کی ودریږی خاصاً په تود موسم کی.

څوک هغه اوبه خوښوی؟ دا ماشی. (تصویر وښئ). ماشی زمونږ ملگری نه دی. مونږ د ځینی ماشی د چیچلو څخه په ملاریا اخته کیږو

ماشي خپلي هگي په آرامو او ولاړو اوبوگي اچوي. که مونږ ولاړ ای اوبه

کټه هم لږ ي وي وگورو څه باید وکړو؟ (ځوابونو ته وخت ورکړي).

صحیح، یا هغه ته د وتلو لاره ورکړو او یا خاوري پري واچوو چه جذب

ئي کړي. ( تصویر وښیئ)

نور څنگه کولای شو ځان د ملاریا څخه وژغورو. (د ځوابونو لپاره وخت

ورکړي) هو صحیح ده. کله چه ویده کیږو مونږ باید خپل ټول بدن په څادر

لکه داسري به پټ کړو. (رسم وښیئ).

ځولوسته د څخه مود ځانونو په باب خبري وکړي. آیا ځان زمونږ

ملگري دي؟ (ځوابونو ته وخت ورکړي). نه . د وي د ډیرو ناروغیو

سبب گرځي.

ما تاسو ته د ځانو څخه د خلاصون په باب څه ښودلي دي؟

څوک به توبگي ته دا ووائي؟ (یو نه دوه کوونکي د ځواب لپاره وغواړي).

ډیر ښه. ته صحیح وائې.

مونږ باید د کور ټول ځان مړه کړو.

مونږ باید خپل خواړه پټ وساتو.

مونږ باید د کنار آب تخته کار واخلو او د هغه سوری پټ وساتو.
مونږ باید هر وخت خپل لاسونه کله چه د مرچ او یا هغه ځای سره چه
مچ پری کښیناستلی وی ولګیږی په صابون او اوبو سره ومینځو.
( تصویر وښیئ ). دا دی یو بل مهم شی چه مونږ ئې باید وکړو. مونږ
باید هغه ناولتیا او چاروشو و شیانو چه نه مونږ د کوږ تخته پیدا شوی
دی خاصه پاملرنه وکړو لکه د میوو پوستکی ، هګوکی ، د سبزیو پوستکی
زړی پلاستکی خلطی ، د سګرټو دبی ، ماتی شوی شیشی ، قطی او داسی
نور.
څه به وشی که مونږ دا ټول د کوږ تخته د باندی واچوو ؟ ( خوابونو
ته وخت ورکړی ) هو ، چیان او ماشومان وړته راځی او کیدای شی د چا
پښی په قطیو او شیشو باندی غوڅی شی. مونږ باید د دی ناولتیاوو
سره څه وکړو ؟ زه به ئې درته وښیم.
د ی تصویر ته وګوری ( تصویر وښیئ ).
مونږ باید مات شوی بوتلونه ، ماتی شیشی او تیمونه په ځمکه کی ښخ
کړو. مونږ باید زاړه کاغذونه ، لرګو بکسی او پلاستکی خلطی

وسوځوو . مونږ باید د میوو سبزیو پوستکي او هم وکی د خپل او دګاونډ یانو د کورونو څخه لیری یوسو . یو ځای ورته ژور کړو او دا ناولتیا وی پکښی واچوو او هر کله دا ناولتیاوی په خاورو سره پټوی ترڅو چیان او مالونه ورته رانشی .

مونږ باید خپل کیمپ ډیر صفا وساتو . مونږ باید د ښوونځی شاوخوا خپل کورونه او جماتونه پاک کړو . د ښوونځي ماشومان د دی کار په کولو کی مرسته کولای شی .

کله کله مونږ د کیمپ په شاوخوا کی ډیر سپیان ګورو . ځینی دا سپی ډیر خطرناک وی . مونږ د دی سپیانو سره څه وکړو؟
( د ځوانانو لپاره وخت ورکړی ) .

سمه طریقه دا ده چه سپی مه زوروی . سپی په ډبرو او لرګیو مه وهی له سپی څخه لیری ګرځی ترڅو په تاسو په قهر نشی . بیا به نو تاسی نه چیچی .
او دادی یو بل شی چه مونږ ئی باید وکړو او هغه کناراب دی .
څوک باید د کناراب څخه کار واخلی؟ ( ځوانانو ته وخت ورکړی )
هویو تن باید کناراب استعمال کړی . حتی ډیر واره هلکان

جمله استعمال کړي چه څرګنده کړي ته خوشحال ني، ماشوم ځپل کوشش وکړ څو

تاسي د هغه صحیح ځواب تشریح کړي.

۷- هیڅکله هر وخت په یوه ماشوم باندي غږ مه کوي. کوښښ وکړي

هغه ماشومان ولټوي چه په ځوابونو پوهیږي خو د لاس پورته کولو څخه

شرمیږي:

۸- انضباط وساتي تر څو په یوه وخت کي یوه ماشوم ته د خبري کولو اجازت

ورکړ شي

۹- هیڅکله ماشومانو ته لکچر مه کوي. ماشومان د خبرو څخه ډیره زده کړه نشي

کولای. هغوي هله زده کړه کولای شي چه د پوښتنو په ځوابونو کي برخه ورکړ شي

په نمایش کي برخه واخلي، تصویرونو ته وګوري، تکرار ول د هغه شي

چه دوي زده کړي دي.

۱۰- هر وخت توکي ته د لیکلو څخه مخکښي ځان لوشت ته چمتو کړي. د لوست لوست

مه استعمالوي که تاسو داسي وکړي، ماشومان خیال کوي چه تاسي هم د لیکه

په وخت کي زده کړه کوي.

او بخوني. موبز څنګه د کنارآب سانته وکړو؟ (څوابونو ته وخت ورکړئ). صحیح.

هر کله چه موبز کنار آب ته ځو باید ځان سره اوبه واخلو. موبز باید ور وسته د استعمال نه سرپوښ پرسووری باندی کیږدو ولی؟ ځکه چه نه غوارو مچان کنار اب ته ننوځی او په غښو متیازو چه میکروبونه لری کښینی. خپلو وارو ورونو او خوینډو ته ووائی چه څنګه کنار اب نه کار واخلی. او ډیر ضروردادی چه د کنار اب د استعمال نه ور وسته باید خپل لاسونه په صابون او اوبو ومینځی.

منابع: ۱۸ - ۱۹ - ۲۰ - ۱۰ - ۲۱ تصویرونه

# نهم لوست

## عنوان : معافیت :

ځینې ښځې وايي چه د واکسیناتور د دنده څه ده؟ (ځوابونو ته وخت ورکړئ)

صحیح ده، دوی ستنې لګوي.

ولې دوی ستنې لګوي؟ (ځوابونو ته وخت ورکړئ). چه مونږ روغ وساتي.

ځینې ستنې د معافیت په نامه یادیږي هغه لوی لغت دی او هغه دندی چه معافیتونه ئې سرته رسوي هم لویې دي. دوی مونږ له ډیرو خطرناکو ناروغیو څخه ژغوري.

آیا کله تاسو د نري رنځ په باب څه اوریدلي دي؟ مونږ دا د تي بي په نامه یادوو. (ماشومان باید د هو ځواب ورکړي).

تي بي یوه ډیره خطرناکه ناروغي ده خو په مکمله توګه ئې علاج کیدای شي. په تي بي کښې اخته کسان او ږد خراب توخې لري، وزن بایلي، ډیر کمزوري کیږي او تبه لري.

دوی به څامخا روغتون ته د علاج لپاره ځي. دوی به څامخا ډیوه

نه تړ دوکلونو پورې علاج کوی . ممکن بی له یوه سرې څخه بل سرې ته خپریږی . دا هله خپریږی . چه په تی بی اخته ناروغ توکانی او یا توخی وکړی ( تصویر وښئی ) . واړه ځاځکی هوا ته ځی او بیا د بل سړی بدن ته ننوځی . نارې توکول بنه کار ندی ( تصویر وښئی ) .

زه او ته به هیڅکله په عاموځایونو کی نارې نه توکوو . مونږ به په خپلو کوروکی نو توکانی نه کوو .

خو دغی بی څخه د ژغورلو یوه لاره شته تاسو ته به یوه ستن لګول کیږی چه بی سی جی نومیږی بی سی جی هغه ماشومانو ته چه عمر ئی د پنځو کالو څخه لږ وی ور کول کیږی .

خپلو مېنو ته وګوری . که تاسو یوه نښه لکه دا لری نو بی سی جی به مو لګولی وی ( د یوه ماشوم پرمټ نښه وښئی ) . که تاسو تر پنځو کالو واړه ورونه او خویندی لری . د هغوی مټی خامخا وګوری چه نښه شته او که نه . که نښه نلری نو خپلی مور ته و وائی چه ستاسی ورور او یا خور ته یا کلینیک ته د بی سی جی د ستنی د لګولو لپاره یوسی .

همدارنګه د معافیت نوری ستنی هم شته .

د پولیو د معافیت واکسین ناسی دیوه ناروغی څخه چه د گوديد لو سبب گرځی ژغوری . ( تصویر وښیئی )
د ی پی تی مونږ له هغه دری ناروغیو څخه ژغوری که پری اخته شو مونږ خوارنیات ناروغه کوی .
د شری د معافیت ستن مونږ له یوه ناروغی څخه ژغوری که پری اخته شو مونږ به داسی ښکارو . ( تصویر وښیئی ) . شری بد تاثیرات هم لری چه نه مونږ بدن ته ستونزی پیدا کوی او مونږ نور هم ناروغه کوی .
معافیت مونږ سره نه مونږ په روغتیا کی مرسته کوی . دوی د ډیرو خطرناکو ناروغیو مخنیوی کوي .
منابع : تصویرونه
مخکښی د لوست د پیل کیدو څخه یو هلک چه د بی سی جی نښه ولري پیدا کړي .

# لسم لوست

## عنوان : ښه خواړه :

ن به ددی په باره کی چه ولی خواړه خورو او خواړه زمونږ دپاره څومره ارزښتناک دی تاسو ته څه وو وایم . ددی لپاره چه مونږ سم کار وکړو زمونږ خواړو ته اړتیا لری . مونږ خپل بدن کی هډوکی او وینه لرو . ( تصویر وښئی ) . ددی لپاره چه غښتلی هډوکی او روغه وینه ولرو باید خواړه وخورو .

راځئ چه په ګډه سره ددی خوړو نوموړنه کله چه زه ورته ګوته نیسم واخلو .

ددی لپاره چه یو سرویس یا لاری حرکت وکړی څه پکښی واچوو؟ (ځواب به پطرول یا دیزل وی) ( تصویر وښئی ) . ددی لپاره چه مونږ حرکت وکړو خپلو ځانونو کی څه واچوو؟ (ځواب باید خواړه وی) ( تصویر وښئی ) . دا خواړه دی چه مونږ ته قوت راکوی لکه چه پطرول لاری یو ته قوت ورکوی .

ددی دپاره چه لوبی او چاری وکړو روزانه باید خامخا دی خوارو ځنځه

وخورو . راځي چه په ګډه سره د دی خوارو نوموند واخلو .

آیا تاسی کله کوم سترې لیدلی چه د دی د بی د تیلو ټخنۍ کار اخیستی وی ؟

( تصویر وښئی ) . د ی ولی د د ی ټخه کار اخلی ؟ ( ځوابونو ته وخت

ورکړی )

صحیح ده ، ده غوښتل چه دا ټخه تول لوړ آواز وښه ورک کړی ترڅو

ټولی پرزی په آرامی سره وخوځیږی . زموږ بدن خواره ته اړتیا

لری ترڅو زموږ د بدن غړی په صحیح توګه چاری وکړی . موږ د

بند ونو د غوړ ولو د پاره د موټر تیل ته اړتیا نلرو ، موږ د دی کار

لپاره ځینی خواړه خورو . آیا کله چه زه خپل لاس خوځوم تاسی کوم آواز

اوری ؟ خپل لاس وخوځوی ترڅو څنګل موخلاص او وتړل شی) .

خپل لاسونه په هواکی ونیسئی . خپلی ګوتی وخوځوی . آیا تاسی کوم

آواز اوری ؟ نه . کوم خواړه زموږ د بدن غړی د کار کولو د پاره نرم

ساتی ؟ راځی چه په ګډه سره ئی نوموند واخلو ( تصویر وښئی )

دا خواړه یوه بله ډیره مهمه دنده لری . دا د غوښی ځایونو او د

زخمونو په بند کیدو کی مرسته کوی . خواړه زموږ اوږی مضبوطی

ساتي لدې کبله زموږ غاښونه څه ستونزې نلري. د ازموږ د خولې
خاوري دپاره ددې کیدو څخه ژغوري. ( تصویر وښئي او ددې
شیانو ته ګوته ونیسئ)

موږ هره ورځ باید ددې درې ډلو خوړو څخه وخورو.

څوک په یاد لري چه د غښتلي هډوکي او وینې لپاره څه ته اړتیا لرو؟

(د تصویر ته مه ښیي چه زده کوونکي سوچ وکړي) او ځواب په یاد راولي
ښه. څینو یاد کړیدی. راځئ چه تصویرونو ته وګورو او بیا ددې خوړو
نومونه واخلو.

کوم خواړه موږ ته قوت راکوي؟ (لکه پورته شان عمل وکړي) ښه.
راځئ چه په ګډه سره ئې نومونه واخلو.

کوم خواړه زموږ د بدن غړي د ښه کار کولو دپاره چمتو ساتي او د
پرهار په ښه کیدو کې مرسته کوي او مضبوطې او روغې او ري جوړوي!
(لکه پورته شان عمل وکړي).

راځئ چه ټول ئې په ګډه سره نوم واخلو.

کیدای شي ستاسي مور او پلار د خوړو په باب په دومره شیانو و نه پوهیږي.

کولای شي ماسره مرسته وکړي اونن ورځې لوست هغوی ته ووایې؟
دلته هر یو تن غواړي چه روغ او خوشحاله واوسیږي. دلسو هفتو په
ترځ کې ما تاسو ته ځینې لارې د دې کار د سرته رسولو د پاره ښودلې
دي. زه پوهیږم تاسې به هغه څه چه ما درته ښودلي دي په یاد ساتي
او عمل به ورباندې کوي. تاسې به زما مرستندوی یاست. تاسې لکه یو
ښوونکې هغه څه موچه زده کړې هغه خپلو وړونو، خوېندو، مور او پلار
ته وښیئ.

منابع تصویرونه.

۱۱- هغه څه چه وائی پر هغه عمل وکړی. هیڅکله دوی باید تاسو په داسی عمل ونه ګوری چه تاسو دوی ته ئی منع کړی وی.

۱۲- دالوستونه یو مهم پیغام لری خو داسی ترتیب شوی دی لکه چه توکی وي ماشومان هله زده کړه کولای شی چه معلومات په ښه سلوک سره او دوی ته په برخی ورکولو سره تدریس شی. هیڅکله د تهرا وغمی په حالت کی ماشومانو ته درس مه ورکوی.

---

ماشومانو ته درس ورکول د نړی دلویو خوشحالیو څخه دی. دوی د سبا وګړی دی. هغه معلومات چه مونږ ئی دوی ته ورکوو د تل لپاره به د دوی په یاد وی.

لمړی لوست :

عنوان :

دمرض عوامل:

دی تصویر ته وګوری (۱- د بکتریا تصویر وښائی) تاسو پوهیږی دا څه شی دی؟ (ځوابونو ته وخت ورکړی).

دا بکتریا یا میکروب دی. مونږ دا په خپلو سترګو نشو لیدلای دا دومره واړه دی چه یوازې مونږ د خاصو آلاتو په واسطه لیدلای شو. دا دی دهغه آلې تصویر (۲- د میکروسکوب تصویر ورته وښائی) دی ته میکروسکوپ وائی سړی د یوې خاصې شیشې لاندې ګوری نو بیا دوی میکروب لیدلای شی. څوک راته ویلای شی چه میکروب چیرته ژوند کوی؟ (۳- ماشومانو ته اجازه ورکړی چه ځوابونه ووائی) او بیا ورته د میکروبونو د ریښی تصویر وښائی.

هو ځینې د تاسو څخه پوهیږی چه میکروب چیرته ژوند کوی هغوی به تولو د غو ځایونو کښې ژوند کوی (اشاره وکړی کله چه تاسو د هغوی نوم اخلی)

- زمونږ په ویښتو کښې
- زمونږ په وجود باندے
- زمونږ د نوکانو لاندے
- زمونږ په کالو کې
- زمونږ د وجود په داخل کښې
- زمونږ په هغه غټو متیازو کښې چه د وجود نه راوځي.
- زمونږ په خراخکې کښې (بلغم)
- د خمکې په ناولتیا کښې.

آیا ستاسو نه څوک پوهیږي چه میکروب مونږ باندې څه کولای شي؟ (ځوابونو ته وخت ورکړي) هو تا صحیح وویل.

(دا هغه وخت ووائي چه کله تاسو ته صحیح ځوابونه درکړ شو).

هغه مونږ ناروغه کولای شي. کله کله هغوي مونږ داسې سخت ناروغه کړي چه باید مونږ کلنیک ته لاړ شو چه ډاکټر موګوري.

میکروب موڅنګه ناروغه کوي؟ زه به تاسو ته ووایم. کله چه مونږ خپله ډوډې په ناولي لاسونو وخورو، کله چه مونږه ناولي اوبه وڅکو، کله چه مونږ

ځیل وجود پاک نکړو، کله چه مونږ ځیلی ځیلی په پښو نکړو او لمځی پښی په ناولو ځایونو کی وګرځو. هغوی نه مونږ وجود ته ننوځی.

هو دیر لاری دی.

آیا مونږ د امیکروب وژلای شو (خوابوټه وخت ورکړی) هو، او دا ډیوه آسانه طریقه ده نن به زه تاسو ته یوه لاره وښایم:

ځیلو لاسونو ته وګوری. آیا دا پاک دی؟ که دا پاک هم وی هلته به لږ څه خیرنتیا او یا میکروب موجود وی.

دا او بو ګیلاس ته وګوری ما دا د ستاسو ډیوتن دکور نه اخستی دی (او یا وولئی چه کوم ځای نه اخستی) زه به دا او به استعمال کړم چه د دی هلک لاسونه پریمنځم او همدا رنګه به زه ستاسی یو نږدی ملګری صابون استعمال کړم، و ګوری چه زه هغه ته څنګه ښایم چه د هغه د نوکانو د مینځ نه څنګه خیری را وباسی او س زه فکر کوم چه دا لاس پاک دی هغه او به به زه بیرته په ګیلاس کښی واچوم او به ته وګوری!

خیری ته وګوری؟ میکروب په دی ناولتیا کښی دی. مونږ میکروب ورک کولای شو کله چه دوه ملګری استعمال کړو- صابون او او به.

او به یوائې میکروب نشي ورک کولای مونږ حتماً باید صابون استعمال کړو چه دا کار وکړي.

په راتلونکې هفته کښې زه غواړم چه تاسي خپل لاسونه او د نوکانو منځ ښه پاک کړي که نوکان دیر اوږده وي پرې ئې کړي ( تصویر وښائې)

میکروب دا خوښوي چه زمونږ د اوږدو نوکانو لاندې شي او هلته ځان پټ کړي.

په یاد ولري چه اوبه او صابون ستاسي دیر ښه ملګري دي ( - داوبه او صابن تصویر وښائې).

منابع : تصـــویرونه.

گیلاس، تشت، صابون او اوبه.

## دوهم لوست

### عنوان: د څکلو اوبه:

څوک راته ویلای شي چه مونږ تیره هفته کښې څه په باره کښې خبرې وکړې؟ ریوشاګرد وتاکي او ورته ووائي چه د صنف مخې ته راشي.

اوهغه باید ووائی چه تیره هفته کې څه زده کړي وو. اوهغه باید په عملي توګه وښائي چه څرنګه ناولتیا د نوکانو د لاندې نه را وباسي.) منځه ترې وکړي ستا ډیر ښه یاد وو. اوس زه غوارم چه ستاسي لاسونه وګورم او دا وګورم چه د کوم یو لاسونه او نوکان پاک دي .

ستاسو ښه ملګري څوک دي؟ ډیر ښه ،تا صحیح ځواب ورکړو. اوبه او صابون (دا اوبه او صابن تصویر وښائي).

کله کله اوبه زموږ ښه ملګري نه وي داځکه چه په هغوکښي میکروب وي او میکروب کله چه موږ او به څکو زموږ وجود ته ننوځي. نو بیا د نس ناسته (اسهال)، د معدې درد، او کانګې راته پیداکیږي.

ډیر آسان دي چه موږ دا میکروب مړه کړو. ( - د میکروبي اوبه تصویر وښائي). په یاد ولري ما تاسو ته ویلي وو چه موږ نشو کولای چه میکروب په خپلو سترګو وګورو؟ او که موږ وغوارو چه میکروب وګورو ګیلاس اوبه به داسي ښکاري . آیا تاسي فکر کولای شي چه موږ څنګه دا میکروب وژلای شو؟ (ځواب ته وخت ورکړي ). هو موږ هغه اوبه چه څکو خوټکولای شو. موږ تول باید هغه اوبه وڅکو چه مخکښي خوټکیدلي وي خاصتاً هغه

ځوان او واړه ماشومان دواړه باید خوټکیدلی اوبه وڅښي.

داډیره آسانه طریقه ده چه دڅکلو اوبه خوټکیدلی دی. (تصویر وښائی) هر واری چه موږ د چای دپاره اوبه جوشو و یواندازه ئی په پاک لوښی کښی دچای جوش نه اچوو او هغه لوښی باید سرپوښ ولری چه میکروب پکښی بیا داخل نشی. کله چه اوبه سړی شی د څکلو وړ دی. کله چه ن تاسو کورته ولاړ شی خپل مور او پلار ته هغه ضرورت چه ولی دڅکلو اوبه باید جوش شی ووائی. او دا هم ورته ووائی. چه ولی هغه دستاسی وړی خورا او ورور دپاره ډیر ضروري دی. او ورته ووائی چه یوخاص لوښی د دی دپاره چه جوش کړی اوبه پکښی وساتل شی واخلی او بیا متیقین اوسی چه ستاسی وړه خورا او ورور د همدغو اوبه نه څښی.

څوک راته ویلای شی چه اوس څه شی ضرور دی چه خپل پلار او مور ته ووائی؟ (یو شاگرد و تاکی د هغه وینا تصحیح کړی او هغه چه ضرورت دی ورسره اضافه کړی).

منابع - تصویرونه

ښوونځي ساتونکو ته د روغتیایي تعلیماتو

نه د لوستنې د ښوونځي جماعې لاره